

めぐみ幼稚園給食だより 2025年6月

日付	献立	きいろのだべもの ちからのもと	あかのだべもの からだをつくるもと	みどりのだべもの からだのちやうしを ととのえるもと	
2日 (月)	ごはん	ごはん			ひじきや豆腐が入ったボリューム たっぷりの玉子焼きです。 ひじきは「ヨウ素」を含むため みんなの体を元気にしてくれます。
	ひじきとにんじんのたまごやき		たまご、とうふ、ひじき	たまねぎ、にんじん	
	もやしのごまあえ	ごま		もやし、にんじん	
	ブロッコリーのわふうコンソメスープ	じゃがいも		ブロッコリー	
3日 (火)	ごはん	ごはん		ほうじちゃ	大根のおかか和えに入っている 酵素には、免疫力を高める 「セレン」が入っていますよ。
	こうやどうふのてりに		こうやどうふ	たまねぎ、にんじん	
	だいこんのおかかあえ		かつおぶし	だいこん、にんじん	
	みそしる			もやし、ごぼう	
4日 (水)	ごはん	ごはん		ほうじちゃ	今日は語呂合わせで、 「虫歯予防デー」です◎ かむかむサラダには切干大根が 入っていますよ。 よく噛んで食べてね♪
	とりにくとはくさいのべっこうに		とりにく	はくさい、にんじん	
	かむかむサラダ		しおこんぶ	きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん	
	みそしる	ふ		たまねぎ	
5日 (木)	ごはん			ほうじちゃ	お出汁のきいたけんちんうどんは 野菜もたっぷりで栄養満点ですよ☆
	けんちんうどん	うどん	あぶらあげ	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	
	あおりのだいず		だいず、あおりの		
	ポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ		たまねぎ、にんじん、きゅうり	
6日 (金)	ごはん	ごはん		ほうじちゃ	BBQチキンは調味料でじっくりと 煮込んでから焼くので、 とってもジューシーです。
	バーベキューチキン		とりにく	たまねぎ	
	キャベツのにびたし		あぶらあげ	キャベツ、にんじん	
	おすいもの		とうふ	たまねぎ	
9日 (月)	ごはん	ごはん		ほうじちゃ	めぐみ幼稚園の給食のチャプチェは 「白濁」で作っています。 ちゅるちゅるとしているので、 お箸で上手に食べてくださいね♪
	チャプチェ	しらたき	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ニラ	
	わかめのナムル	ごま	わかめ	もやし	
	にんじんのちゅうかスープ			ねぎ、にんじん	
10日 (火)	ごはん	ごはん		ほうじちゃ	ひじきには食物繊維がたっぷり♪ みんなのおなかの調子を 整えてくれますよ☆
	とりにくとひじきのにもの		とりにく、ひじき	にんじん、ごぼう、しいたけ	
	だいこんのあえもの			だいこん、にんじん	
	たまねぎのわふうコンソメスープ			たまねぎ、はくさい	
11日 (水)	ごはん			ほうじちゃ	みんなが大好きなパンの日です☆ 今日はミルクロールパンです。
	ミルクロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも	とりにく	たまねぎ、さやいんげん	
	にんじんドレッシングのサラダ			キャベツ、きゅうり、にんじん	
12日 (木)	ごはん	ごはん			オイスターソースは 濃厚な旨みがありますよ！
	ぶたにくとあつあげのオイスターいため		ぶたにく、あつあげ	たまねぎ、キャベツ、ピーマン	
	キャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ	キャベツ、にんじん	
	わかめスープ		わかめ	ねぎ	
13日 (金)	ごはん	ごはん		ほうじちゃ	サバの胡麻焼きに入っている 胡麻に含まれる「亜鉛」は、 成長や発育を促してくれます◎
	サバのごまやき	ごま	サバ		
	いそかあえ		のり	もやし、にんじん、こまつな	
	おすいもの	じゃがいも		にんじん	
16日 (月)	ごはん	ごはん		ほうじちゃ	味噌で作られている八丁味噌を 使って、野菜たっぷりの味噌炒めに しました。
	とりにくのはちょうみそいため		とりにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	
	わかめのすのもの		わかめ	にんじん、たまねぎ、きゅうり	
	おすいもの		あぶらあげ	だいこん	
17日 (火)	ごはん	ごはん		ほうじちゃ	千草焼きは鶏肉と野菜が入っている 玉子焼きです。 栄養満点ですよ！
	ちくさやき		たまご、とりにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、しいたけ	
	はくさいのあえもの			はくさい、にんじん	
	じゃがいものわふうコンソメスープ	じゃがいも		たまねぎ	
18日 (水)	ごはん			ほうじちゃ	豚肉に入っている「脂質」は、 体を動かすエネルギーになります！
	チャンポンふうラーメン	ちゅうかめん	ぶたにく	キャベツ、もやし、にんじん、ぶなしめじ、ねぎ	
	たまねぎとあぶらあげのにびたし		あぶらあげ	たまねぎ、ねぎ	
	まめのにもの	こんにゃく	だいず	にんじん	
19日 (木)	ごはん	ごはん		ほうじちゃ	みんなが大好きな唐揚げです♪ 鶏肉は体を作るのに必要な たんぱく質が豊富に含まれています。
	とりのからあげ		とりにく		
	だいこんのあますづけ			だいこん、にんじん	
	ごぼうのやさいスープ			はくさい、ごぼう	
20日 (金)	ごはん	ごはん		ほうじちゃ	チャンプルーとは沖縄の方言で 「混ぜこぜにしたもの」という 意味があります。 沖縄の代表的な料理です。
	とうふチャンプルー		とうふ、とりにく、かつおぶし	キャベツ、にんじん、たまねぎ	
	もやしのゆかりあえ			もやし、にんじん、しそ	
	みそしる	ふ	わかめ		
	おちや			ほうじちゃ	

2025年度 6月アレルギー食材使用表

表示	特定原材料			その他	
日付	卵	乳成分	小麦	くだもの	豚肉
2日(月)	ひじきと人参の玉子焼き				
4日(水)			味噌汁		
5日(木)	ポテトサラダ		けんちんうどん		
9日(月)					チャブチェ
11日(水)		ミルクロールパン 牛乳	ミルクロールパン		
12日(木)					豚肉と厚揚げのオイスター炒め
17日(火)	千草焼き				
18日(水)			チャンボン風ラーメン		チャンボン風ラーメン
20日(金)			味噌汁		
23日(月)					カレー肉じゃが
25日(水)					豚肉野菜炒め
26日(木)			白身魚フライ		
30日(月)			南瓜のスコップコロッケ	オレンジ	



※「塩昆布」は調味料に小麦・大豆が含まれているものを使用しています。
※「乾燥パン粉」には小麦・大豆が含まれているものを使用しています。
※アーモンド・マカダミア・落花生・カシューナッツ・くるみ・ピーカンナッツ・ピスタチオを含む食品は提供いたしません。
※揚げ物はろ過した油でアレルギーのない食品順に揚げています。
※調理に使用している「くだもの」はすべて加熱しています。

★卵の補足

2日(月)：ひじきと野菜の炒め物を提供します。
5日(木)：マヨネーズ抜きポテトサラダを提供します。
17日(火)：鶏肉と野菜の炒め物を提供します。

★乳成分の補足

11日(水)：ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
：お茶を提供します。

★小麦の補足

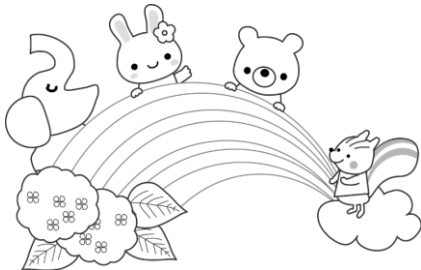
4日(水)：麴抜き味噌汁を提供します。
5日(木)：米粉の麺のけんちんうどんを提供します。
11日(水)：ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
18日(水)：米粉の麺のチャンボン風ラーメンを提供します。
20日(金)：麴抜き味噌汁を提供します。
26日(木)：小麦抜き胡麻衣の白身魚フライを提供します。
30日(月)：パン粉抜きの南瓜のスコップコロッケを提供します。

★くだものの補足

30日(月)：オレンジの代替品をご持参ください。

★豚肉の補足

9日(月)：鶏肉のチャブチェを提供します。
12日(木)：鶏肉と厚揚げのオイスターソース炒めを提供します。
18日(水)：鶏肉のチャンボン風ラーメンを提供します。
23日(月)：鶏肉のカレー肉じゃがを提供します。
25日(水)：鶏肉野菜炒めを提供します。





給食室おすすめレシピ



豚肉と厚揚げのオイスター炒め

☆6月12日(木)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

豚こま肉	65 g
玉ねぎ	90g (中1/2弱)
キャベツ	170g (大きめの葉2枚くらい)
厚揚げ	240 g
ピーマン	13 g (1/4個)
オイスターソース	17 g (大さじ1弱)
三温糖	12 g (大さじ1と1/3弱)
濃口しょうゆ	12 g (小さじ2)
料理酒	5g (小さじ1)
おろししょうが	0.6 g
だし	9 g
片栗粉	5 g
サラダ油	適量

A

1. Aの調味料は量って合わせておく。
2. 玉ねぎは皮をむいて、縦1/2に切り5mm幅に切る。キャベツはざく切りにする。厚揚げは縦1/2に切り、1cm幅に切る。ピーマンは種を取り、1/2に切り5mm幅に切る。
3. フライパンにサラダ油加え温まってきたら豚肉を入れ、色が変わるまで火を通す。
4. 3に切った野菜を加え炒める。
5. Aを加えてからめたら完成☆

オイスターソースは旨味
たっぷりの調味料です。
お好みの食材の組み合わせを
楽しんでみてくださいね♪



白菜のコールスローサラダ

☆6月30日(月)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

白菜	210 g
胡瓜	30 g (中1/3本)
人参	60g (中1/3本)
三温糖	5g (小さじ2弱)
米酢	5 g (小さじ1)
オリーブ油	5 g (小さじ1強)
食塩	1 g (少々)

A

1. 白菜は細めの短冊切り、胡瓜と人参は千切りにする。
2. 鍋に湯を沸かし、1をしんなりするまで茹でる。
3. 2を水にさらし、冷めたら水気を切る。
4. 3をAで和えたら完成☆

野菜の水気をしっかりと
切るのがポイントです！

